Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

62

67532 72263 62

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 62

PÂTISSERIE ET DESSERTS 50
Des pains vite faits **1693**

FRUITS ET LÉGUMES 57
Des fruits en entrée **1698**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 54
Du boeuf haché dans votre assiette **1703**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un festin estival **1708**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Le poisson fumé **1712**

CUISINE MICRO-ONDES 57
Adaptation d'une recette : les ragoûts **1716**

PLAT MINCEUR
Pêches farcies **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAR 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Adaptation d'une recette : les viandes à l'étouffée Comptez la moitié du temps de la cuisson habituelle pour cuisiner ces plats délectables aux micro-ondes.

Des saucisses sorties du congélateur Apprêtez-les à toutes les sauces, selon l'occasion, rapidement et simplement.

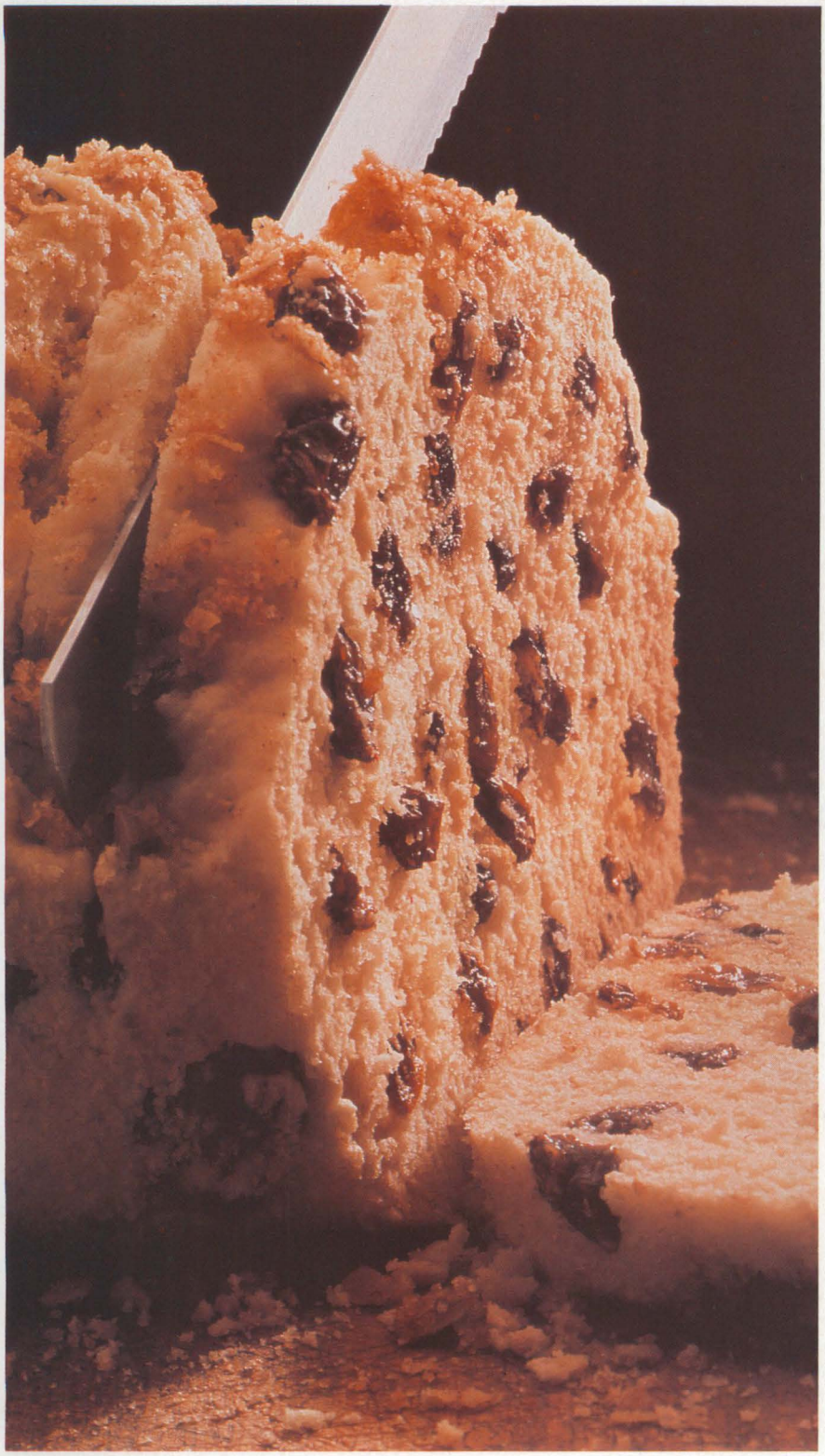
Des savarins aux fruits De magnifiques gâteaux à pâte molle imbibés d'un sirop à la liqueur. Superbe aux micro-ondes !

Plus...

Des plats de résistance sans viande, le homard et des goûters sucrés fort amusants.

Des pains vite faits

Nous vous proposons des pains salés et sucrés si rapides et faciles à préparer aux micro-ondes que vous ne voudrez plus vous en passer. Servez-les avec un potage ou une salade, au dessert ou à l'heure du thé et ne vous étonnez pas de les voir disparaître !



En moins de 20 minutes, cuisinez un délicieux pain maison, salé ou sucré. Le pain aux raisins et le pain-gâteau de blé entier plairont particulièrement aux personnes qui aiment le sucré : servez-les après l'école ou à l'heure du coucher, avec du beurre, du fromage ou de la confiture.

Utilisez de préférence un moule en verre pour préparer les pains, car il sera plus facile d'en vérifier la cuisson en examinant la base du moule. Le pain est cuit si le centre est dépourvu de trace d'humidité. Si le pain n'est pas tout à fait cuit, enfournez-le 1 ou 2 min de plus. Vérifiez toujours la cuisson avant la fin du temps indiqué, pour éviter de trop faire cuire les pains.

Pain aux raisins

10¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
5 oz/150 g de raisins secs
1 cuil. à soupe de sucre cristallisé blanc
2 cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de crème sure
4 cuil. à soupe de lait
1 oeuf battu

GARNITURE

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
1 cuil. à soupe de flocons d'avoine
¼ de cuil. à café de cannelle

1 PAIN

1 Graissez légèrement un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l et enduisez-le de chapelure. Mêlez farine, raisins secs, sucre, bicarbonate de soude et sel.

Pain aux raisins

2 Faites fondre le corps gras de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez aux ingrédients secs, avec la crème sure, le lait et l'oeuf. Versez la préparation dans le bol.

3 Préparez la garniture : faites fondre le corps gras de 15 à 30 s à MAX., puis ajoutez le reste des ingrédients et versez sur le pain.

4 Faites une entaille en forme de croix de 1 po/2,5 cm sur le dessus du pain, puis enfournez-le, sur une assiette renversée, de 10 à 12 min à MED.-MAX., en tournant le bol 2 fois, jusqu'à ce qu'une légère pression du bout du doigt ne laisse aucune trace.

5 Laissez reposer 5 min, démoulez et servez chaud ou froid.

Pain au maïs

13½ min

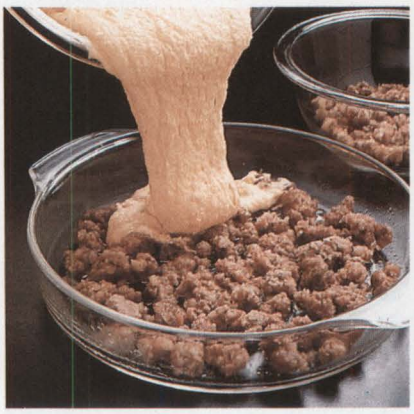
Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de chair à saucisse de porc
1 tasse/100 g de farine tout usage
3 oz/75 g de semoule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre cristallisé blanc
3 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
2 oeufs battus
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
½ tasse/125 ml de lait
3 cuil. à soupe d'huile végétale

6 PERSONNES

Préparation du pain au maïs

Émiettez *la chair à saucisse dans un plat en verre rond de 9 po/23 cm et faites cuire de 4 ½ à 7 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez, puis déposez la moitié de la viande dans un bol et réservez.*



Mélangez *le reste des ingrédients et versez le tout sur la viande dans le plat de cuisson. Couvrez du reste de viande, placez le plat sur une assiette renversée dans le four et faites cuire 6 min à MED., en tournant le plat à 2 reprises.*

Augmentez *la puissance à MAX., et laissez cuire de 3 à 5 min, en tournant le plat de moitié après 2 min. Vérifiez la cuisson en examinant la base du moule : le pain est prêt s'il n'y a aucune trace d'humidité au centre. Laissez reposer 10 min, puis servez chaud.*

Pain au fromage

9 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 cuil. à soupe d'oignon râpé
2 cuil. à café de graines de pavot
2 cuil. à café de sucre cristallisé blanc
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café de sel
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine
8 cuil. à soupe de babeurre ou de lait sur (voir Conseils du chef)
1 oeuf légèrement battu

GARNITURE
1 cuil. à café de beurre fondu
2 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de parmesan
1 cuil. à café de graines de pavot

6 À 8 PERSONNES

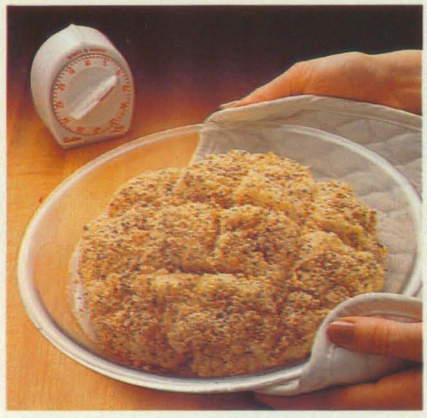
Conseils du chef

Si vous n'avez pas de babeurre, utilisez du lait sur : ajoutez 2 cuil. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de malt distillé à 8 cuil. à soupe de lait frais.

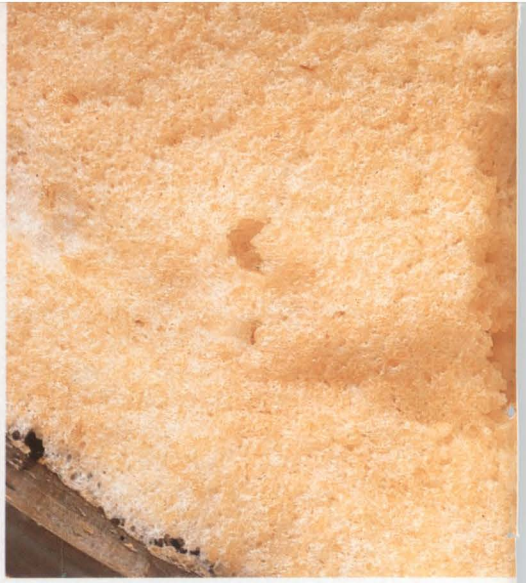
Préparation du pain au fromage

Mélangez *parfaitement les huit premiers ingrédients. Coupez le beurre en morceaux et ajoutez-le aux ingrédients secs en travaillant bien le mélange avec les doigts ou à l'aide d'un batteur. Incorporez le babeurre ou le lait sur et l'oeuf.*

Graissez légèrement *un moule à tarte ou un plat en verre rond de 10 po/25 cm et foncez la base de papier ciré. Façonnez un pain de forme arrondie et déposez-le dans le moule. Mêlez les ingrédients de la garniture et parsemez sur le dessus. Entaillez le dessus du pain en profondeur.*



Faites cuire *6 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Laissez cuire de 3 à 5 min de plus à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Laissez reposer 10 min, puis détaillez en tranches ou en pointes et servez chaud ou froid.*



Pain-gâteau de blé entier

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 cuil. à soupe de jus de citron
½ tasse/125 ml de lait
1 ¼ tasse/150 g de farine de blé entier
1 oz/25 g de cassonade
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
4 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oeufs légèrement battus
1 cuil. à café de cannelle

12 TRANCHES

1 Ajoutez le jus de citron au lait et remuez. Versez le reste des ingrédients dans un grand bol et incorporez le lait sur. Battez bien 1 min.
2 Foncez la base d'un moule à pain en verre de 8 ½ x 5 po/21 x 12,5 cm de papier ciré ou de pellicule plastique, puis versez-y le mélange.
3 Protégez les extrémités du pain de petits morceaux de papier aluminium (voir recette du pain multigrains, page suivante).
4 Faites cuire 5 min à MED., en tournant le moule 2 fois. Augmentez la puissance à MAX., et laissez cuire 1 ou 2 min de plus, jusqu'à ce que la surface du pain soit presque entièrement sèche.
5 Vérifiez la cuisson en examinant la base du moule.
6 Laissez reposer 3 min, puis démoulez et retirez le papier ciré. Servez chaud ou froid, en tranches, avec de la confiture, au goût.

Pain-gâteau de blé entier

Pain-soufflé au maïs

8 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml de lait écrémé
½ tasse/125 ml d'eau
1 ½ oz/40 g de semoule de maïs
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de sel
1 oeuf, blanc et jaune séparés et 1 blanc d'oeuf

8 PERSONNES

1 Mélangez le lait et l'eau. Versez les trois quarts du liquide dans un petit bol et ajoutez la semoule; remuez, puis faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que la préparation soit très épaisse, en remuant bien 2 ou 3 fois.

2 Incorporez le reste du liquide et ajoutez le corps gras, la poudre à pâte, le sel et le jaune d'oeuf.

3 Fouettez les 2 blancs d'oeufs en neige souple, puis incorporez délicatement au premier mélange à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans un moule à gâteau rond de 9 po/23 cm.

4 Faites cuire de 6 à 9 min à MED., en tournant le moule 3 fois. Servez chaud.

Micro-trucs

Pour réchauffer le pain au fromage, coupez-le en quatre et enfournez chaque portion sur une double épaisseur de papier absorbant, de 45 à 60 s à MAX.

Pain multigrains

9 min

Temps d'attente : 5 min

½ tasse/50 g de farine tout usage
½ tasse/50 g de farine de blé entier
⅜ de tasse/40 g de flocons de son émiettés
⅜ de tasse/40 g de flocons d'avoine
2 cuil. à soupe de germe de blé
¼ de tasse/25 g de semoule de maïs
2 cuil. à café de poudre à pâte
2 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de cassonade foncée
⅝ de tasse/150 ml de lait écrémé
2 oeufs
½ cuil. à café de sel

12 TRANCHES

1 Amalgamez tous les ingrédients dans un bol. Foncez la base d'un moule à pain de 8 ½ x 5 po/21 x 12,5 cm de papier ciré ou d'une pellicule plastique. Versez-y la préparation.

2 Protégez les extrémités avec 2 languettes de papier aluminium de 2 ½ po/6,5 cm, 1 ½ po/4 cm couvrant le gâteau, 1 po/2,5 cm rabattu sous le bord du moule.

3 Faites cuire de 9 à 11 min à MED., jusqu'à ce que le pain soit cuit, en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.

4 Vérifiez la cuisson en comprimant légèrement le centre du pain : il ne doit y avoir aucune marque.

5 Vérifiez aussi la cuisson en examinant la base du moule : il ne doit y avoir aucune trace de pâte non cuite au centre du pain.

6 Laissez reposer 5 min, puis démoulez et retirez le papier ciré. Servez chaud ou froid, le jour même.

En haut, à gauche : *pain-soufflé au maïs*
Ci-dessous : *pain multigrains*

Des fruits en entrée

Pour des entrées qui vous mettront en appétit, choisissez des fruits légers, colorés, frais et regorgeant de saveur. Commencez votre repas en beauté, sans vous éterniser dans la cuisine.

La saveur légèrement acide des fruits se marie parfaitement à nombre d'ingrédients, ce qui vous offre des possibilités presque illimitées en cuisine.

La cuisson aux micro-ondes préserve la saveur et la texture naturelles du fruit ainsi que tous ses éléments nutritifs, car la préparation se fait toujours avec très peu de liquide. Ne prolongez jamais la cuisson, sinon les fruits ramollissent et perdent toute saveur.

Choix des fruits

Utilisez de préférence des fruits frais, riches en vitamines. Vous pouvez aussi vous servir de fruits en conserve ou congelés qui donnent parfois une couleur plus vive à vos plats cuisinés. Choisissez des fruits dans leur jus et non dans un sirop, car ils conviennent mieux à la préparation de plats salés.

Présentation des plats

Atténuez le goût sucré des fruits en les arrosant d'une vinaigrette aux herbes ou aux épices. Utilisez de préférence des fines herbes fraîches et un vinaigre de cidre ou de framboises, par exemple, pour un goût entièrement différent. Garnissez les plats de noix entières ou hachées et décorez-les de feuilles de céleri, de menthe ou de laitue.

Une foule d'idées originales

Voici quelques recettes originales qui vous inspireront sans aucun doute. Essayez cette entrée de fruits chauds en mêlant d'autres fruits, pour un plat savoureux, de texture et de couleurs différentes. Le fromage à pâte molle et le poisson sont deux aliments qui composent avec les fruits des plats rafraîchissants et savoureux. Ajoutez du yogourt ou de la crème sure à vos potages et sauces fruités et vous obtiendrez des plats crémeux, irrésistibles. Choisissez les aromates et les assaisonnements avec discernement, de manière à rehausser agréablement la saveur des fruits. Le gingembre, par exemple, se marie bien au melon, tandis que la muscade et la cannelle parfument agréablement les poires et ajoutent une note piquante à un potage fruité.

Entrée de fruits chauds

2 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 11 oz/312 g de quartiers de mandarine dans leur jus naturel, égouttés
2 kiwis pelés et tranchés
12 oz/350 g de fraises équeutées et tranchées
3 cuil. à soupe de jus de fruits tropicaux non sucré

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients dans un bol et faites chauffer à découvert de 2 à 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Disposez les fruits chauds sur de petites assiettes et servez aussitôt.

VARIANTE
Pour une entrée à saveur légèrement épicée, ajoutez ½ cuil. à café de cannelle.

Conseils du chef

Ne prolongez pas la cuisson : les fruits doivent réchauffer seulement, sinon les kiwis et les fraises perdent leur couleur.

RAY DUNS

Agrumes au vermouth

7 min

Temps d'attente : aucun

Le vermouth a un parfum de fines herbes et transforme ces fruits en entrée originale.

2 gros pamplemousses
4 petites oranges
3 cuil. à soupe de vermouth blanc
3 cuil. à soupe de cassonade
feuilles de menthe pour garnir (facultatif)

4 PERSONNES

1 Pelez les oranges et les pamplemousses, en prenant soin de retirer la membrane blanche. Placez un tamis au-dessus d'un bol et coupez les fruits, en les tenant au-dessus du tamis. Déposez les quartiers, débarrassés de la peau qui les cloisonne, dans le tamis et laissez-les égoutter. Pressez la peau pour en extraire le jus, avant de la jeter.

2 Disposez les fruits, en alternant, sur 4 petites assiettes creuses qui vont au four micro-ondes.

3 Incorporez le vermouth et la cassonade au jus de fruits et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à obtention d'un léger sirop.

4 Versez sur les fruits et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en tournant les assiettes du quart à 2 reprises. Garnissez de feuilles de menthe, au goût, et servez aussitôt ou laissez refroidir légèrement avant de servir.

VARIANTES

Remplacez le vermouth par de l'eau et quelques gouttes d'amers aromatiques. Choisissez d'autres fruits, comme des pamplemousses roses avec des satsoumas ou des tangerines.

Poires au fromage

5½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g de poires en moitiés égouttées, 4 cuil. à soupe de jus réservé
2 cuil. à soupe de vinaigre
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de clous de girofle
4 cuil. à soupe de xérès sec
1 paquet de 7 oz/200 g de fromage à la crème
3 à 3 ½ oz/75 à 85 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
8 feuilles de laitue pour garnir l'assiette

8 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, mélangez la cassonade, le jus réservé, le vinaigre et les épices. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ébullition, puis incorporez le xérès.

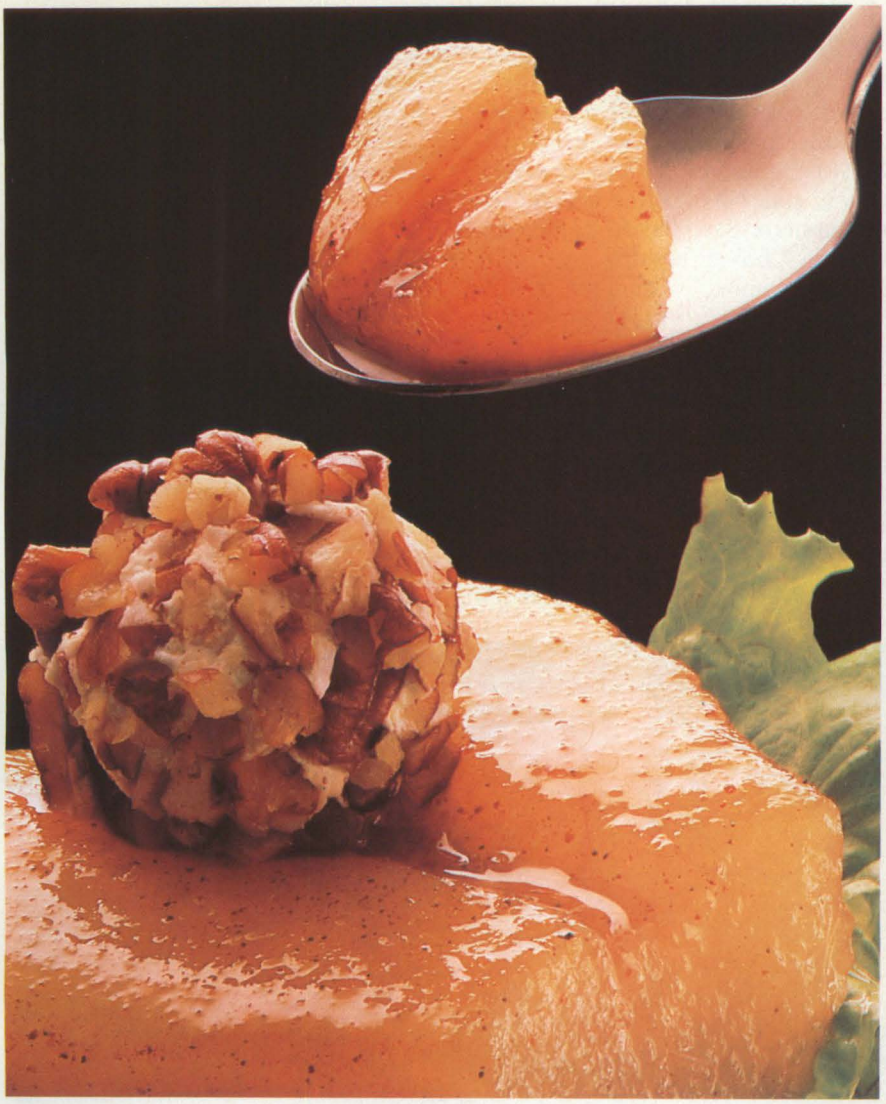
2 Ajoutez les poires, en remuant délicatement, pour bien les enrober de sirop. Faites chauffer 3 min à MAX., puis laissez refroidir et réfrigérez.

3 Divisez le fromage à la crème en 8 parts égales et façonnez chacune en petite boule. Enrobez-les des noix hachées.

4 Disposez la laitue sur huit petites assiettes creuses et couronnez-la d'une moitié de poire, le côté coupé vers le haut. Arrosez légèrement de sirop, puis placez une boule de fromage dans la cavité de la poire. Servez aussitôt avec du pain de blé entier beurré ou des biscottes Melba.

Conseils minceur

Les entrées fruitées conviennent aux personnes qui surveillent leur poids. Les agrumes au vermouth préparés avec 2 cuil. à soupe de cassonade ne contiennent que 95 cal/400 kJ par portion. Pour l'entrée de fruits chauds, si vous ne trouvez pas de jus de fruits tropicaux non sucré, utilisez du jus d'ananas ou autre jus de fruit non sucré. Cette entrée légère ne renferme que 65 cal/275 kJ par portion.



de liquide, puis incorporez au reste de liquide et versez le tout dans un bol.

3 Coupez huit cerises en deux et réservez-les. Incorporez le reste des cerises entières au liquide et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement.

4 Passez au tamis ou au mélangeur et laissez refroidir. Ajoutez les cerises réservées et réfrigérez.

5 Pour servir, versez dans des bols à soupe et garnissez chaque portion d'un filet de yogourt ou de crème sure.

VARIANTES

Utilisez 12 oz/350 g de cerises surgelées ou 1 lb/450 g de cerises fraîches dénoyautées. Faites cuire dans ⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante, de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez, puis suivez la recette à partir de l'étape 2.

Conseils du chef

La couleur du potage varie selon la variété de cerises utilisée. Pour obtenir une soupe de couleur foncée, servez-vous de cerises noires. Les cerises rouges ou noires dénoyautées sont vendues en conserve.

À gauche : *poires au fromage*
Ci-dessous : *potage aux cerises*

Potage aux cerises

8 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 16 oz/454 g de cerises dénoyautées dans leur jus naturel
⅞ de tasse/200 ml de jus d'orange
3 cuil. à café d'arrow-root
1 généreuse pincée de muscade
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
⅝ de tasse/150 ml de crème sure ou de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Égouttez les cerises et ajoutez le jus d'orange au jus, puis juste assez d'eau pour obtenir 1 ¾ tasse/400 ml de liquide.

2 Délayez l'arrow-root, la muscade et la cassonade dans 3 cuil. à soupe

RAY DUNS

Melon et crevettes au gingembre

10 min

Temps d'attente : aucun

1 gros cantaloup
6 à 8 oz/175 à 225 g de crevettes
1 oz/25 g d'amandes effilées

VINAIGRETTE
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de jus de citron
le zeste finement râpé de ¼ de citron
1 ¼ cuil. à café de gingembre moulu
1 oz/25 g de gingembre confit haché, pour la cuisson
sel

4 PERSONNES

1 Façonnez la chair du cantaloup en petites boules à l'aide d'une cuiller à melon et jetez les graines.

2 Si vous utilisez des crevettes surgelées, étalez-les en une couche sur une assiette doublée de papier absorbant. Couvrez et faites décongeler de 9 à 11 min, en remuant 2 fois. Épongez parfaitement sur une double épaisseur de papier absorbant.

3 Préparez la vinaigrette : mélangez tous les ingrédients dans un bol et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.

4 Ajoutez le melon, les crevettes et les amandes et remuez. Versez dans quatre petits plats de service, garnissez de cresson, si désiré, et servez chaud ou rafraîchi.

VARIANTES
Remplacez le melon cantaloup par quatre petits melons brodés et servez cette entrée dans les melons évidés.

Conseils du chef

Le cantaloup est une variété de melon à côtes rugueuses, à la chair douce et parfumée. Le charentais est une variété de cantaloup très répandue.

Le gingembre confit pour la cuisson est vendu en morceaux dans de petits sachets, et il est plus économique que le gingembre confit entier.

RAY DUNS

Du boeuf haché dans votre assiette

Le boeuf haché est sans doute l'aliment polyvalent par excellence : il s'apprête en une variété infinie de plats et plaît à tout coup.

La meilleure façon d'utiliser les coupes de boeuf moins tendres, autre que la cuisson prolongée dans un liquide ou une sauce, est de les transformer en viande hachée. En hachant la viande, vous brisez les fibres et vous l'attendrissez.

Demandez à votre boucher de hacher n'importe quelle coupe de boeuf. Vous pouvez aussi hacher vous-même la viande, après l'avoir parée.

Le robot culinaire hache la viande, au lieu de l'étirer, ce qui la rend particulièrement tendre. Coupez le boeuf en morceaux de bonne grosseur et hachez-les grossièrement si vous avez l'intention de servir un pâté chinois ou une lasagne. Hachez la viande plus finement pour préparer des légumes farcis ou des biftecks hachés : il suffit alors de passer la viande à 2 reprises au hachoir. Si vous utilisez un robot, il suffit de prolonger quelque peu le temps de traitement pour obtenir une viande finement hachée. La viande hachée fraîche se conserve peu de temps.

Pâtés chinois individuels

Pâtés chinois individuels

45 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
1 lb/450 g de bifteck maigre d'extérieur de ronde haché grossièrement
1 petite branche de céleri hachée
4 oz/100 g de carottes râpées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de pâte d'herbes ou de fines herbes fraîches hachées

RAY DUNS

2 cuil. à café de sauce soya
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre au goût
½ tasse/125 ml d'eau
4 oz/100 g de champignons en tranches

GARNITURE

1 ½ lb/900 g de pommes de terre coupées en petits morceaux de grosseur uniforme
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de lait entier

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, dans une grande casserole, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Ajoutez la viande et remuez bien, puis couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les champignons, couvrez et faites mijoter de 18 à 20 min à MED., en remuant 2 ou 3 fois.
4 Ajoutez les champignons et laissez cuire 3 ou 4 min de plus à MAX., puis réservez.
5 Mettez les pommes de terre dans un grand bol, ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 12 à 15 min à MAX., en remuant 1 fois.
6 Égouttez, ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre et le lait et faites une purée. Déposez la préparation à la viande dans 4 plats individuels de 1 ¼ tasse/300 ml et recouvrez de pommes de terre en purée. Lissez bien la surface avec une fourchette. Faites chauffer les pâtés de 4 à 6 min à MAX., puis parsemez le dessus du reste de beurre. Laissez reposer 5 min, lissez le dessus des pâtés et faites dorer sous le gril.

VARIANTE

Préparez un seul pâté chinois dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., à l'étape 6.

Spaghetti à la tomate

23 min

Temps d'attente : 5 min

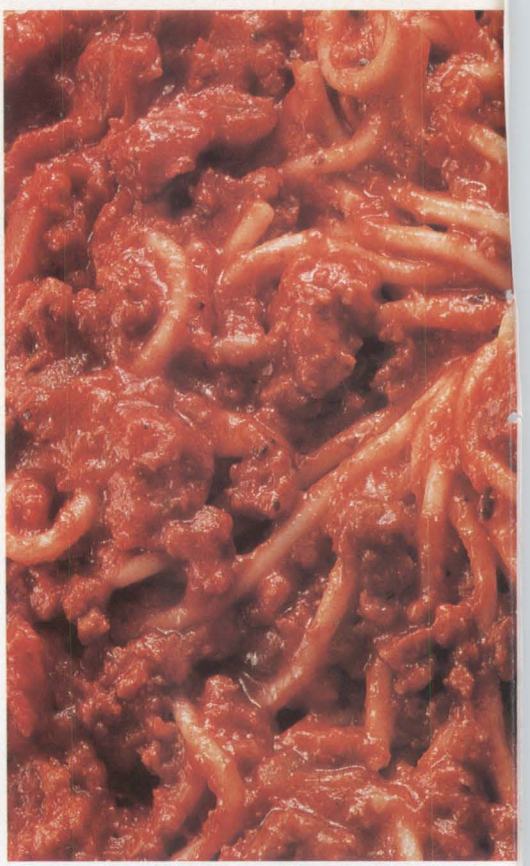
8 oz/225 g de spaghetti
parmesan râpé pour servir

SAUCE

1 lb/450 g de palette ou de boeuf en cubes maigre, haché
2 ¼ tasses/550 ml de sauce tomate ou 1 boîte de 2 ¼ tasses/500 g de tomates concassées, passées au tamis
2 cuil. à soupe de purée de légumes
1 cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de sucre
sel et poivre

4 PERSONNES

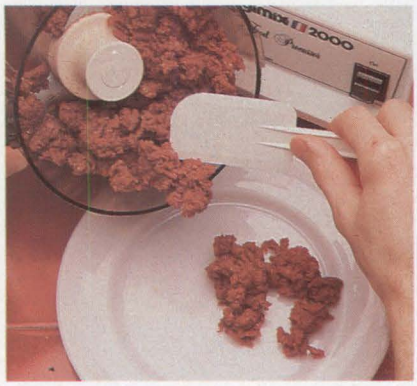
1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.



2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., puis remuez, diminuez la puissance à MED., et laissez mijoter de 18 à 20 min, en remuant fréquemment.
3 Laissez reposer 5 min, puis servez sur le spaghetti cuit; saupoudrez de parmesan râpé.

Comment hacher le boeuf

Déposez *le boeuf sur une planche à découper et enlevez toute trace de gras et de cartilage. Taillez la viande en morceaux de même grosseur.*



Robot culinaire : *versez de ¾ à 1 lb/350 à 450 g de cubes dans le récipient de l'appareil et actionnez-le par pulsations de courte durée, pour hacher la viande.*

Hachoir : *déposez quelques cubes de viande dans le hachoir et hachez-les en tournant la manivelle. Hachez de nouveau pour une viande de texture plus fine.*

Biftecks hachés aux champignons

12 min

Temps d'attente : aucun

Vous pouvez faire cuire un bifteck de bonne qualité exactement selon vos goûts et il sera toujours tendre et délicieux. Hachez la viande finement, pour des biftecks qui fondent dans la bouche.

1 lb/450 g de bifteck de croupe maigre, finement haché
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

GARNITURE
1 échalote hachée fin
3 cuil. à soupe de xérès sec
8 oz/225 g de champignons coupés en deux
1 cuil. à soupe de beurre

À gauche : *spaghetti à la tomate*
Ci-dessous : *biftecks hachés aux champignons*

4 PERSONNES

1 Amalgamez le boeuf haché et l'ail; et assaisonnez au goût. Façonnez 4 croquettes.
2 Réchauffez un plat à rissoler pour micro-ondes pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y les croquettes, en pressant bien, pour saisir la viande. Retournez-les, puis faites cuire de 2 à 5 min à MAX., selon votre préférence, en retournant les croquettes à mi-temps.
3 Transvidez les biftecks sur une assiette de service et gardez au chaud. Préparez la garniture : versez tous les ingrédients dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez de papier ciré et faites cuire 1 min à MAX. Remuez le tout et laissez cuire de 4 à 6 min de plus, en remuant à mi-temps.
4 Servez les biftecks garnis de champignons avec des pommes de terre en robe des champs et une salade.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et façonnez 2 croquettes. Faites cuire de 1 ½ à 3 min, au goût. Faites cuire les champignons de 3 à 5 min.

Cigares au chou

12 min

Temps d'attente : 5 min

8 feuilles de chou pommé blanc (voir Micro-trucs)
4 cuil. à soupe d'eau

FARCE À LA VIANDE
¾ de lb/350 g de bifteck maigre d'extérieur de ronde ou de palette, finement haché
1 petit oignon haché fin
½ petit poivron vert épépiné et haché fin
1 cuil. à café de sauce soya
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à café de sauce crémeuse au raifort
sel et poivre

SAUCE
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomates
½ cuil. à café de basilic séché

4 PERSONNES

1 Enlevez la partie blanche et dure de chaque feuille de chou, puis étalez-les dans un grand plat à cuisson. Arrosez d'eau, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en les retournant 1 fois.

2 Amalgamez parfaitement tous les ingrédients de la farce et déposez cette préparation au centre des feuilles de chou. Repliez les côtés et roulez délicatement pour former de gros cigares.

3 Mettez les rouleaux, côté scellé sur le dessous, dans un plat beurré. Aromatisez le jus de tomates de basilic et versez sur les rouleaux.

4 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 9 à 12 min à MAX., en déplaçant et en badigeonnant les rouleaux et en tournant le plat 2 fois pendant la cuisson.

5 Laissez reposer 5 min, puis servez avec des pommes de terre en purée.

Micro-trucs

Pour dégager les feuilles d'un chou entier, jetez d'abord les feuilles abîmées ou jaunies. Entaillez la base du chou en profondeur, déposez-le dans une grande casserole, la tige vers le bas, et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles extérieures s'enlèvent aisément. Dégagez 4 ou 5 feuilles de chou, puis faites cuire encore 3 ou 4 min, afin de pouvoir enlever les feuilles intérieures.

À gauche : *cigares au chou*
Ci-dessous : *biftecks hachés à l'oignon*

Biftecks hachés à l'oignon

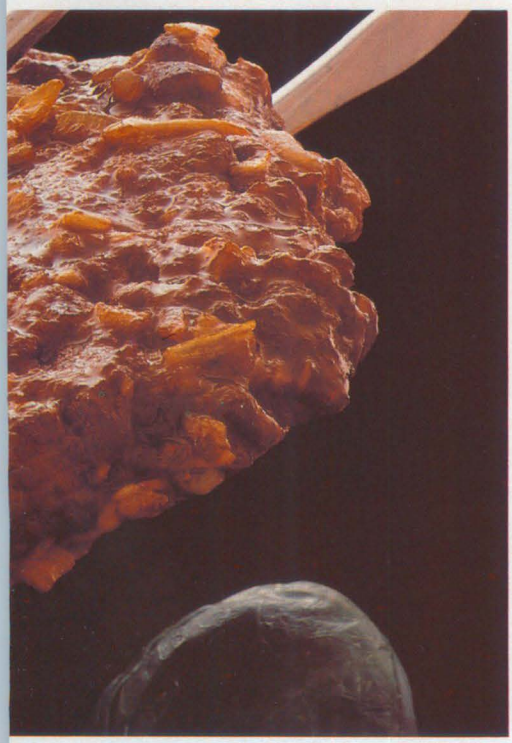
11 min

Temps d'attente : 3 min

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 petits oignons hachés fins
2 tranches de pain frais, les croûtes enlevées
1 lb/450 g de bifteck maigre d'extérieur de ronde, haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de beurre d'arachide
sel et poivre noir

4 PERSONNES

1 Faites dorer la moitié de l'oignon haché dans l'huile, dans une marmite peu profonde, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Faites tremper le pain dans un peu d'eau, puis pressez-le bien et mettez-le dans un bol; incorporez le reste des ingrédients.
3 Façonnez 4 grosses ou 8 petites croquettes et placez-les sur une assiette. Faites cuire à découvert de 8 à 13 min à MAX., en retournant et en déplaçant les croquettes 2 fois. Laissez reposer 3 min.
4 Servez ces biftecks avec des choux de Bruxelles.



DAVE KING

Lasagne à la viande

41 min

Temps d'attente : 10 min

6 tranches de bacon hachées fin
1 oignon haché fin
2 gousses d'ail écrasées
1 lb/450 g de boeuf en cubes ou de bifteck maigre d'extérieur de ronde, haché
1 boîte de 7 oz/200 g de tomates
1 cuil. à café d'origan séché
1 pincée de thym séché
½ cube de bouillon de poulet
1 paquet de 6 oz/175 g de lasagnes cuites selon la méthode habituelle
parmesan râpé pour servir

SAUCE
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 pincée de muscade
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

Lasagne à la viande

1 Mélangez le bacon, l'oignon et l'ail dans une grande marmite et faites cuire à couvert 3 ou 4 min à MAX., puis ajoutez le boeuf haché et laissez cuire 5 min de plus, en remuant bien à mi-temps.
2 Incorporez les tomates, l'origan, le thym et le cube de bouillon. Couvrez et faites cuire 10 min à MED., en remuant 2 fois.
3 Réservez et, entre-temps, préparez la sauce : faites fondre le corps gras de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine et le lait; faites chauffer à découvert de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 ou 3 fois.
4 Incorporez le fromage et la muscade et faites chauffer 30 s.
5 Versez un peu de sauce dans un plat rectangulaire peu profond et recouvrez de lasagnes. Versez encore un peu de sauce, puis recouvrez d'une bonne portion de préparation à la viande. Continuez ainsi et terminez avec une couche de lasagnes recouverte de sauce au fromage.
6 Faites cuire de 18 à 20 min à MED., en tournant le plat 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Un festin estival

Organisez ce joyeux festin d'été à l'intention de vos amis, de la manière la plus simple qui soit. Préparez le tout à l'avance et dressez la table à l'intérieur ou à l'extérieur, selon l'humeur de Dame nature !

Offrez d'abord à vos invités cette merveilleuse boisson glacée aux fruits, servie dans de jolis verres givrés. Nous vous proposons ici de présenter le punch dans un melon d'eau évidé, pour un effet des plus spectaculaires, mais vous pouvez tout aussi bien le servir dans un joli bol à punch en verre. Si vous préférez une boisson alcoolisée, remplacez simplement l'eau gazéifiée par un mousseux de votre choix. Offrez les amandes variées épicées en guise d'amuse-gueule.

La salade de poulet a une saveur incomparable obtenue en laissant mariner la volaille cuite dans la vinaigrette chaude. Préparez cette salade avant l'arrivée de vos convives et gardez-la, à couvert, au réfrigérateur.

Servez-la avec des croissants, au lieu de petits pains, que vous ferez réchauffer sur du papier absorbant quelques minutes seulement avant de les servir (voir le Compte à rebours).

La trempette aux framboises est légère et rafraîchissante : servez-la avec de beaux fruits frais, de couleur et de texture variées. N'oubliez pas les fourchettes, pour que tous et chacun puissent se servir à souhait. Ce festin se termine avec les petits fours et le café, dans une atmosphère de détente et de gaieté.

Trempette aux framboises

2 min

Temps d'attente : 4 min

6 oz/175 g de framboises surgelées
4 cuil. à soupe de yogourt nature
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 % légèrement fouettée
1 ou 2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
menthe pour décorer (facultatif)

POUR SERVIR
fruits frais de saison
glace concassée

12 PERSONNES

1 Faites décongeler les framboises dans un plat peu profond, 2 ou 3 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 4 min.

2 Incorporez délicatement le yogourt à la crème fouettée. Passez les framboises au tamis, puis ajoutez-les au premier mélange. Sucrez au goût, versez dans un petit bol et réfrigérez.

3 Préparez les fruits frais, couvrez-les hermétiquement de pellicule plastique et réfrigérez.

4 Pour servir, versez de la glace concassée dans un saladier en verre, placez la trempette au centre et étalez les fruits autour du petit bol. Décorez de menthe, si désiré.

Salade de poulet

16 min

Temps d'attente : aucun

6 blancs de poulet désossés, sans peau
1 grosse laitue frisée
5 oz/150 g de radis en tranches
6 oz/175 g de raisins coupés en deux et épépinés
4 oz/100 g d'amandes coupées en deux
1 gros poivron vert épépiné et coupé en dés
12 croissants chauds (voir le Compte à rebours), pour servir

VINAIGRETTE
1 oignon haché
¼ de tasse/50 ml de vinaigre de vin rouge
⅜ de tasse/75 ml d'huile de tournesol ou de maïs
1 pincée de sucre
sel et poivre

12 PERSONNES

1 Mettez le poulet sur une rôtissoire, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.

2 Versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX.

3 Détaillez le poulet en petits dés alors qu'il est encore chaud et incorporez-le aussitôt à la vinaigrette chaude. Couvrez et réfrigérez au moins 2 h.

4 Assemblez la salade : lavez et asséchez la laitue, puis déchiquetez-en le quart. Tapissez un saladier des feuilles qui restent.

5 Réservez quelques tranches de radis et ajoutez le reste à la laitue déchiquetée, puis incorporez poulet, vinaigrette, raisins, amandes et poivron. Déposez le tout dans le saladier et garnissez des tranches de radis. Servez la salade avec les croissants chauds.

Compte à rebours

Jusqu'à 2 semaines avant
Préparez les amandes variées épicées et gardez-les dans un contenant hermétique.

Pendant la matinée
Préparez les petits fours et gardez-les dans un récipient hermétique. Préparez le punch, sans ajouter les fraises et l'eau gazéifiée. Équeutez les fraises et gardez-les dans un autre contenant, au réfrigérateur. Réfrigérez l'eau gazéifiée. Évidez le melon d'eau, couvrez et réfrigérez.

3 h avant
Incorporez le poulet à la vinaigrette, couvrez et réfrigérez. Préparez la trempette et les fruits, couvrez et réfrigérez.

30 min avant
Ajoutez les fraises au punch et réfrigérez. Frottez le bord des verres à punch avec un quartier de citron, puis givrez-les de sucre super fin (sucre semoule). Entaillez la base de 12 fraises et glissez-les sur le bord des verres, puis réfrigérez-les. Disposez les petits fours sur un plateau.

Juste avant le repas
Servez le punch aux fruits et les amandes. Réchauffez les croissants sur du papier absorbant, 6 à la fois, de 45 à 60 s à MAX. Tapissez un grand saladier de feuilles de laitue croquante, ajoutez-y la salade de poulet, garnissez, puis déposez-la au centre de la table.

Menu

AMANDES VARIÉES ÉPICÉES
Amandes écalées à enrobage piquant

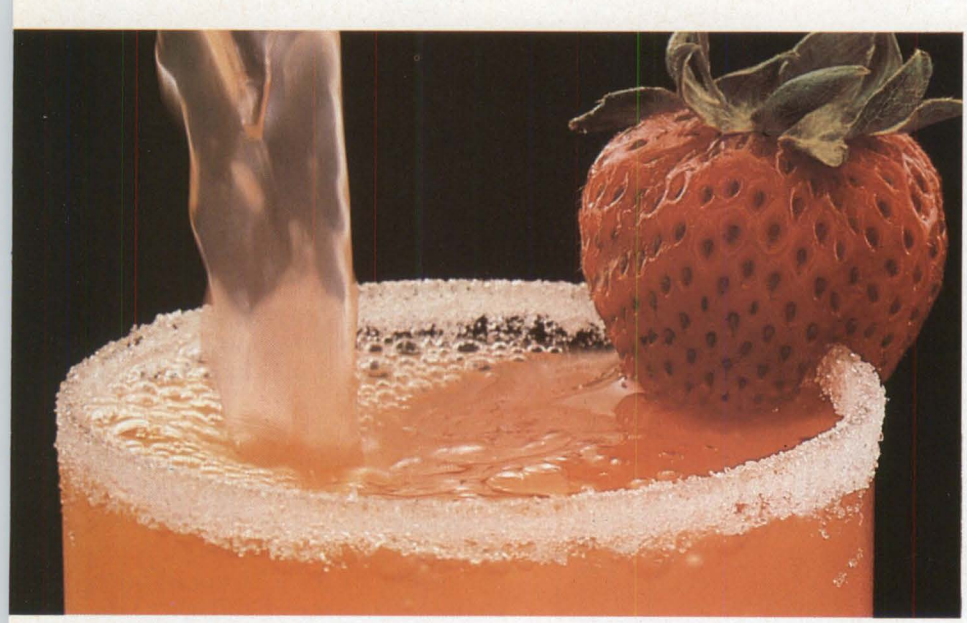
BOISSON GLACÉE AUX FRUITS
Un punch aux fruits, non alcoolisé, servi élégamment

SALADE DE POULET
Une salade composée d'ingrédients de saveur et de texture variées

TREMPETTE AUX FRAMBOISES
Servie avec des fruits frais de saison

CAFÉ ET PETITS FOURS
Petits fours glacés

12 PERSONNES



Boisson glacée aux fruits

13 min

Temps d'attente : aucun

¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
1 lb/450 g de fraises équeutées
1 tasse/250 ml de jus de raisin rouge
le jus de 5 oranges
le jus de 5 citrons
4 tasses/1 l d'eau gazéifiée embouteillée

POUR SERVIR

1 gros melon d'eau (facultatif)
glace concassée

12 PERSONNES

1 Faites chauffer le sucre et l'eau dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, à couvert de 9 à 12 min à MAX., jusqu'à ébullition. Découvrez, laissez bouillir 4 min, puis refroidir.

2 Versez les fraises dans un grand bol, ajoutez le jus de raisin et le sirop refroidi. Mélangez les jus d'orange et de citron et mouillez d'eau pour obtenir 2 ½ tasses/600 ml. Ajoutez-le aux fraises, puis réfrigérez le tout.

3 Préparez le melon d'eau, si vous avez l'intention d'en utiliser un.

4 Pour servir, versez de la glace concassée dans le melon évidé ou dans un grand bol à punch en verre, puis ajoutez-y le punch rafraîchi et l'eau gazéifiée. Versez dans des verres givrés à l'aide d'une louche.

Amandes variées épicées

7¾ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine coupé en petits dés
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
½ à 1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café d'ail en poudre
1 généreuse pincée de piment de Cayenne
1 ½ lb/700 g d'amandes variées écalées, non salées

12 PERSONNES

1 Faites fondre le corps gras dans une grande casserole, à couvert, de 45 à 60 s à MAX.

2 Ajoutez la sauce Worcestershire, le sel, l'ail et le piment de Cayenne. Incorporez les amandes, en les enrobant bien.

3 Faites chauffer de 7 à 9 min à MAX., en remuant bien 2 ou 3 fois.

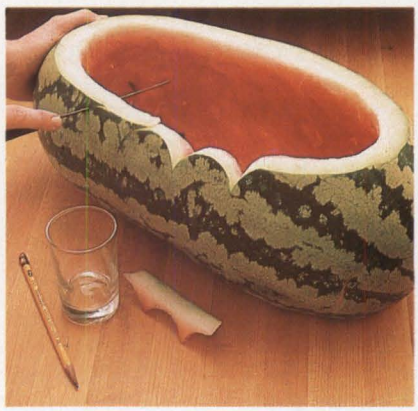
4 Tapissez une grande plaque de papier absorbant, puis transvidez-y les amandes et laissez-les sécher. Servez les amandes dans de petits bols.

Conseils du chef

Vous pouvez préparer les amandes à l'avance et les garder une ou deux semaines dans un contenant hermétique.

Préparation du melon d'eau

Enlevez *une mince tranche à la base du melon, pour qu'il se tienne bien droit. Tranchez le dessus, puis évidez-le à l'aide d'une cuiller à melon et jetez les graines.*



À l'aide d'un couteau bien aiguisé, *échancrez le bord du melon, puis renversez-le et laissez-le égoutter. Réfrigérez le melon évidé.*

Au moment de servir, *versez de la glace concassée dans le melon évidé, puis remplissez-le de punch et ajoutez l'eau gazéifiée. Servez les boules de melon séparément.*

PAUL GRATER

Page précédente : *boisson glacée aux fruits*
Ci-dessus : *amandes variées épicées*

Petits fours

30 s

Temps d'attente : aucun

1 gâteau de Savoie de 6 x 3 x 1 ½ po/15 x 7,5 x 4 cm
3 cuil. à soupe de confiture d'abricots
1 cuil. à café de jus de citron
1 paquet de 8 oz/225 g de glace
colorants alimentaires vert et rose
fécule de maïs pour saupoudrer
fleurs cristallisées pour décorer

24 PETITS FOURS

1 Tranchez le gâteau en deux à l'horizontale, puis coupez chaque moitié en 12 carrés.

2 Mêlez la confiture et le jus de citron dans un petit bol et enfournez à DÉCONGÉLATION, pendant 30 s. Remuez, puis passez au tamis. Roulez chaque petit gâteau dans ce sirop chaud.

3 Divisez la glace en trois et ajoutez quelques gouttes de colorant vert à la première part, puis quelques gouttes de colorant rose à la seconde. Pétrissez bien la glace, pour la colorer uniformément.

4 Saupoudrez légèrement une planche à découper de fécule de maïs, puis abaissez la glace en des rectangles de 7 x 3 po/17,5 x 7,5 cm. Coupez chaque rectangle en 8 morceaux de grosseur identique, puis pressez bien un morceau de glace sur chaque petit gâteau. Décorez chacun d'une petite fleur cristallisée.

Petits fours

VARIANTE

Achetez un gâteau de Savoie aromatisé à la banane, au citron ou à l'orange. N'achetez pas de gâteau au parfum trop prononcé, sinon les petits fours seront trop riches une fois glacés.

Micro-trucs

Faites décongeler les framboises, pour la trempette, jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement glacées. Elles ramolliront pendant le temps d'attente.

Le poisson fumé

Grâce aux micro-ondes, le poisson fumé se transforme en mets exquis, renfermant tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne alimentation. Que diriez-vous d'un riz au poisson coloré, d'une soupe nourrissante ou d'une mousse onctueuse ?

Vous n'avez probablement jamais pensé à utiliser du poisson fumé pour cuisiner des plats rapides, mais nutritifs. Essayez-le donc et vous constaterez avec étonnement à quel point cet aliment économique se prête à une foule de préparations culinaires fort variées. Nous vous proposons le riz au poisson fumé, semblable à la paella, pour un brunch du dimanche et les fricadelles de poisson en sauce, pour un repas décontracté.

Il existe plusieurs variétés de poisson fumé, dont les filets de kippers et le saumon, mais aussi de l'aiglefin, de la morue, du maquereau et de la truite, chacun ayant ses caractéristiques propres. Tous ces poissons sont vendus frais, surgelés ou empaquetés sous vide. Vous trouverez de précieux renseignements concernant leur préparation à la page suivante.

Si vous êtes friands de saumon fumé, achetez-le en petits morceaux, beaucoup plus économiques, découpés tout près de la peau et essayez la recette de mousses au saumon fumé.

Riz au poisson fumé

Riz au poisson fumé

22 min

Temps d'attente : 3 min

2 oz/50 g d'oignon haché fin
1 poivron rouge épépiné et haché
1 pincée de safran
4 oz/100 g de petits pois surgelés
2 cuil. à soupe de beurre
⅜ de tasse/75 g de riz à grains longs
⅜ de tasse/75 g de riz brun
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon chaud

PAUL GRATER

1 lb/450 g de filets de morue ou d'aiglefin fumé, la peau et les arêtes enlevées, coupés en morceaux de même grosseur
3 cuil. à soupe de yogourt nature
1 oeuf dur grossièrement haché
persil haché

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez oignon, poivron, safran, pois, beurre, riz et bouillon dans une grande marmite, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 16 à 18 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Étalez le poisson en une seule couche sur cette préparation, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., puis remuez délicatement le tout.
3 Laissez reposer à couvert 3 min. Garnissez de yogourt, au goût, puis ajoutez l'oeuf dur et le persil. Servez.

Conseils du chef

Le riz brun mélangé au riz blanc ajoute de la couleur et rehausse la saveur de ce plat. Si vous utilisez seulement du riz blanc, faites cuire de 10 à 12 min à l'étape 1, tandis que si vous utilisez du riz brun, faites cuire de 20 à 22 min.

Truite fumée à la moutarde

6½ min

Temps d'attente : 2 min

2 cuil. à café de moutarde à grains entiers
2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café de graines de sésame
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
⅝ de tasse/150 ml de bouillon léger et de lait mélangés
2 ou 3 truites fumées (1 lb/450 g)

2 OU 3 PERSONNES

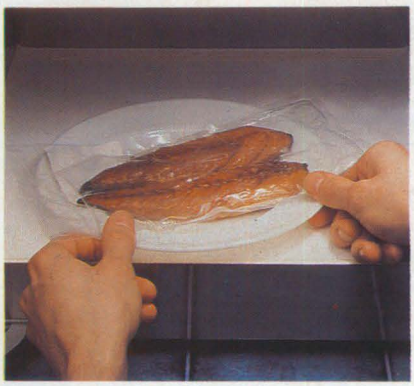
1 Mêlez bien tous les ingrédients, sauf les truites, et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant parfaitement 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Transvasez dans une saucière.
2 Étalez les truites sur une assiette, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 min à MAX., en tournant l'assiette à mi-temps.
3 Laissez reposer 2 min. Entretemps, réchauffez la sauce, à couvert, 1 min à MAX., en remuant à mi-temps. Servez le poisson avec la sauce, du pain beurré et une salade verte.

Truite fumée à la moutarde

Micro-trucs

Le poisson fumé empaqueté sous vide se cuit dans son enveloppe et se sert chaud. Percez l'emballage et déposez le tout sur une assiette. Faites cuire à MAX., 1 min (4 oz/100 g), 1 ou 2 min (8 oz/225 g), 2 ou 3 min (1 lb/450 g).

Préparation du poisson fumé surgelé

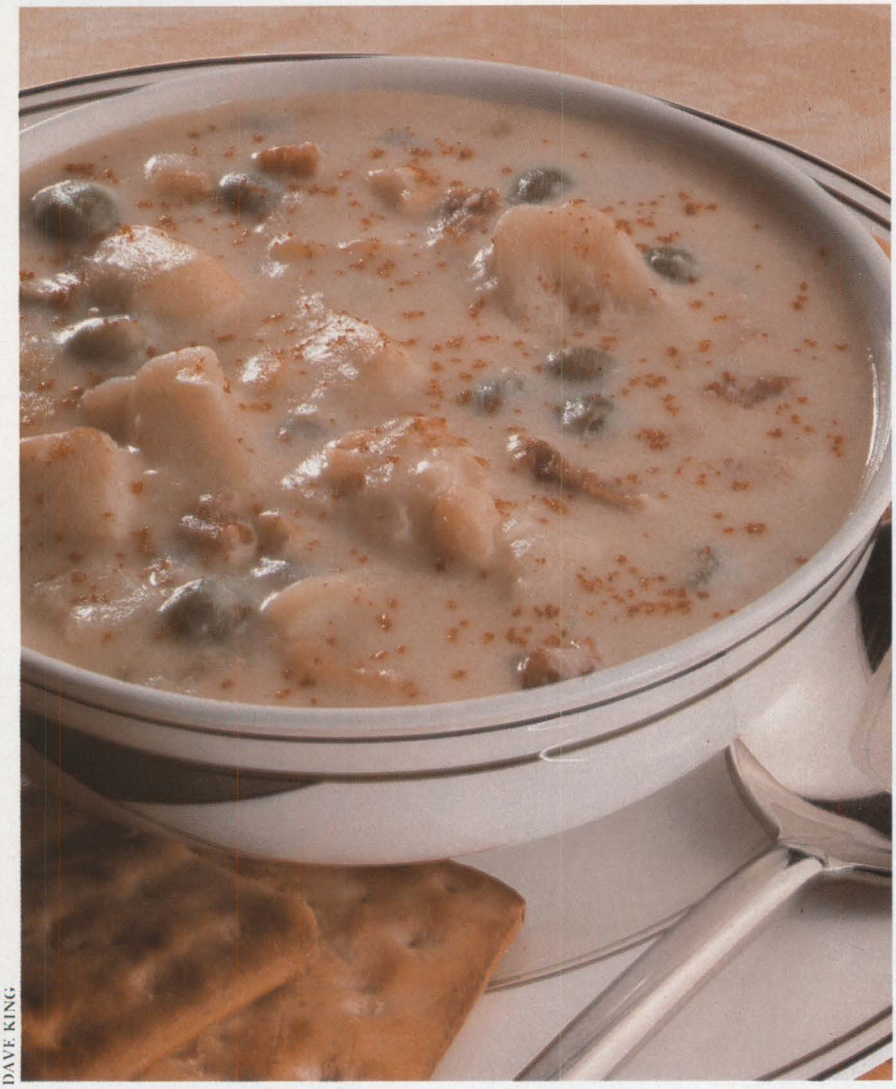


Mettez *le poisson sur une assiette et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Percez l'emballage, s'il y a lieu. Faites décongeler de 5 à 7 min par lb/450 g, en tournant l'assiette à mi-temps.*

Retirez *le poisson du four alors que le centre est encore glacé. Sortez-le de l'emballage ou découvrez-le et laissez reposer 5 min. Épongez-le au besoin.*

Pour réchauffer *le poisson décongelé ou empaqueté sous vide, placez-le sur une assiette, en alternant les filets, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 ou 5 min par lb/450 g, à MAX.*

DAVE KING



DAVE KING

Mousses au saumon fumé

6 min

Temps d'attente : 2 min

Servez ces délicieuses mousses garnies de caviar, lors d'un repas spécial.

4 oz/100 g de saumon fumé
2 oz/50 g d'oignon haché très fin
2 oz/50 g de chapelure fraîche
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
2 oeufs battus
poivre noir
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à café de jus de citron
1 généreuse pincée d'aneth
caviar rouge ou noir pour garnir

4 PERSONNES

1 Hachez le saumon très finement et amalgamez-le à l'oignon, la chapelure, la crème légère et les oeufs, puis poivrez au goût.

2 Versez dans quatre petits plats beurrés de ⅝ de tasse/150 ml. Couvrez chacun d'une pellicule plastique entrouverte et disposez en cercle sur une assiette.

3 Enfournez de 6 à 8 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que les mousses soient fermes près des bords.

4 Laissez reposer 2 min, puis démoulez. Mélangez la crème sure, le jus de citron et l'aneth; servez avec les mousses garnies de caviar.

Chaudrée d'aiglefin

26½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de bacon coupé en dés
12 oz/350 g de pommes de terre coupées en dés de ½ po/12 mm
2 oz/50 g de petits pois surgelés
1 boîte de 11,8 oz/335 g de maïs aux poivrons
4 cuil. à soupe d'eau
12 oz/350 g de filet d'aiglefin fumé, la peau et les arêtes enlevées, coupé en morceaux de grosseur uniforme

En haut : *mousses au saumon fumé*
En bas : *chaudrée d'aiglefin*

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de lait
sel et poivre
paprika
craquelins ou biscottes

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans une soupière ou un grand bol, à couvert, 3 min à MAX.
2 Ajoutez les pommes de terre, les pois, le maïs et l'eau, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Faites cuire le poisson à couvert, dans un autre bol, 5 ou 6 min à MAX.
4 Faites fondre le corps gras dans une tasse à mesurer, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine jusqu'à consistance lisse, puis le lait, et remuez parfaitement. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les minutes. Ajoutez le poisson au premier mélange, puis incorporez le liquide bouillant et faites chauffer le tout à couvert de 7 à 9 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.
5 Assaisonnez au goût, saupoudrez de paprika et servez avec des craquelins ou des biscottes.

VARIANTE
Servez-vous de pommes de terre en purée, pour un potage plus crémeux. Incorporez de l'oignon et du céleri en tranches et des tomates pelées en petits dés, pour une soupe colorée de texture plus dense.

Fricadelles de poisson en sauce

20¾ min

Temps d'attente : 2 min

1 sachet de 2 ½ oz/65 g de flocons de pommes de terre
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de persil séché
1 tasse/250 ml de lait
12 oz/350 g de filets de morue fumée, les arêtes et la peau enlevées, coupés en cubes
½ tasse/50 g de farine tout usage
3 oz/75 g de chapelure grillée

SAUCE
½ oz/15 g d'oignon haché fin
¼ de cuil. à café de thym séché

Fricadelles de poisson en sauce

1 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates concassées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de ketchup
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez les flocons de pommes de terre dans un bol et ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre et le persil.
2 Faites chauffer le lait à découvert 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis versez-le sur les pommes de terre et brassez bien jusqu'à consistance homogène et compacte. Transvidez sur une assiette et laissez refroidir.
3 Faites cuire le poisson, à couvert, 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'il se défasse aisément à la fourchette. Égouttez, puis émiettez le poisson et incorporez-le à la purée. Laissez refroidir.
4 Entre-temps, préparez la sauce : mêlez l'oignon et le thym dans une tasse à mesurer et ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
5 Incorporez la fécule de maïs, puis ajoutez les tomates et le jus, l'ail et le ketchup. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût.
6 Divisez la préparation au poisson en huit parts égales et façonnez chacune en fricadelle, sur une surface farinée. Faites fondre le reste de beurre à couvert, de 45 à 60 s.
7 Étalez la farine et la chapelure sur deux assiettes. Badigeonnez les fricadelles de beurre fondu, puis enrobez-les de farine et de chapelure.
8 Disposez les fricadelles en cercle sur une grande assiette et faites cuire à découvert 3 min à MAX. Arrosez-les du reste de beurre fondu, puis laissez-les cuire 2 ou 3 min de plus à MAX.
9 Laissez reposer 2 min, puis réchauffez-les 2 min à MAX., avant de servir avec la sauce tomatée.

Micro-trucs

Si désiré, utilisez des pommes de terre fraîches : coupez 12 oz/350 g de pommes de terre en morceaux et faites-les cuire dans 3 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez, puis faites une purée avec 4 cuil. à soupe de lait et un peu de beurre. Assaisonnez au goût, puis laissez refroidir la purée sur une assiette. Poursuivez la recette à partir de l'étape 3.

Adaptation d'une recette : les ragoûts

Un bon ragoût fumant, quoi de mieux pour ensoleiller les jours gris de l'hiver et donner un nouveau souffle. Du micro-ondes à la table, vous ne pouvez demander mieux.

Il existe une différence fondamentale entre la cuisson conventionnelle et la cuisson aux micro-ondes : même si vous laissez mijoter le ragoût très longtemps aux micro-ondes, une viande de moins bonne qualité ne s'attendrit pas pour autant. C'est pourquoi il est essentiel de choisir des coupes tendres et de bien dégraisser la viande. Vous pouvez aussi cuisiner des plats de volaille et de poisson, toujours aussi délicieux. Faites cuire les ragoûts à MED., pour éviter que la viande ne durcisse.

Coupez la viande et les légumes en petits morceaux de grosseur identique ou servez-vous, au goût, de viande ou de volaille cuite, pour épargner encore plus de temps. Vous faites aussi des économies, car le micro-ondes vous permet de transformer les restes en plats fort intéressants.

Diminuez la quantité de liquide recommandée en adaptant une recette, mais vérifiez le plat en cours de cuisson et ajoutez du liquide au besoin. Enrobez la viande de farine assaisonnée avant de la faire cuire ou incorporez un mélange de farine et d'eau vers la fin de la cuisson, pour épaissir la sauce. Ajoutez de la crème ou du yogourt pour une sauce plus riche et onctueuse.

Enfin, allez-y doucement au moment d'ajouter les herbes et les épices, car la cuisson aux micro-ondes en accentue le parfum.

Micro-trucs

Si vous aimez les ragoûts baignant dans beaucoup de sauce, ne diminuez pas la quantité de liquide, mais ajoutez un peu plus de farine au moment d'épaissir la sauce. Au goût, incorporez aussi de la crème ou du yogourt.

Ragoût de boeuf aux légumes

RECETTE CONVENTIONNELLE

2 lb/900 g de palette ou de bifteck d'extérieur de ronde coupé en cubes de 1 ½ po/4 cm
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ½ tasse/350 ml de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
1 gros oignon émincé
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail émincées
sel et poivre
½ lb/225 g de carottes coupées en quatre
1 lb/450 g de pommes de terre coupées en morceaux
3 branches de céleri coupées en quatre sur la longueur
1 lb/450 g de petits oignons
3 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe d'eau

OMETTEZ
DIMINUEZ LÉGÈREMENT
DANS UNE CASSEROLE DE 15 TASSES/3,75 L
OMETTEZ
ASSAISONNEZ EN FIN DE CUISSON
FAITES CUIRE 5 MIN À MAX., PUIS DIMINUEZ LA PUISSANCE À MED.
FAITES CUIRE À MED. EN REMUANT 1 FOIS

6 À 8 PERSONNES

1 Faites brunir la viande dans l'huile, dans une marmite de fonte, à feu moyen. Incorporez bouillon, vin, oignon, feuille de laurier, ail et assaisonnements. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux, en remuant de temps en temps.

2 Jetez le laurier et ajoutez les légumes, couvrez et laissez mijoter de 35 à 45 min, jusqu'à ce que viande et légumes soient très tendres.

3 Délayez la farine dans l'eau, puis ajoutez au ragoût, en remuant constamment jusqu'à épaississement. Laissez mijoter 3 min de plus, en remuant à l'occasion.

Ragoût de boeuf aux légumes

82 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ce ragoût avec un vin rouge corsé, un chianti, par exemple.

2 lb/900 g de bifteck de palette coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf chaud
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
1 gros oignon émincé
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail émincées
8 oz/225 g de carottes émincées
1 lb/450 g de pommes de terre coupées en gros dés
3 branches de céleri coupées en morceaux de 1 ½ po/4 cm
1 lb/450 g de petits oignons
3 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez boeuf, bouillon, vin, oignon, laurier et ail dans une grande marmite de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire 40 min, en remuant toutes les 8 min.

3 Jetez le laurier et incorporez carottes, pommes de terre, céleri et petits oignons. Faites cuire à couvert de 35 à 45 min.

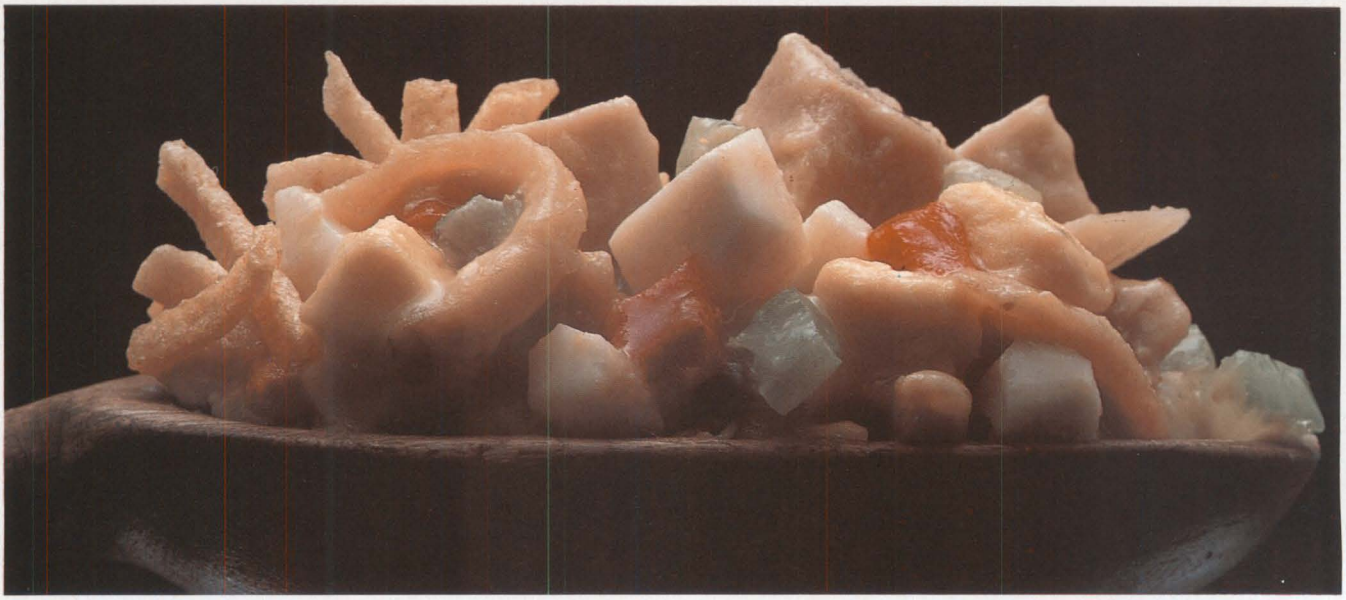
4 Délayez la farine dans l'eau et ajoutez au ragoût. Assaisonnez au goût et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis servez.

VARIANTE

Incorporez 2 cuil. à soupe de persil haché.

Conseils du chef

Pour attendrir la viande avant la cuisson, faites-la mariner plusieurs heures dans un mélange de vin et de jus de citron ou dans du vinaigre de vin. Vous pouvez aussi battre la viande de tous côtés à l'aide d'un maillet de cuisine ou d'un rouleau à pâtisserie.



Dinde en casserole

7 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché
½ petit poivron rouge épépiné et haché
1 branche de céleri hachée
8 à 12 oz/225 à 350 g de dinde cuite, coupée en petits morceaux
1 boîte de 14 oz/400 g de crème de poulet
3 oeufs durs grossièrement hachés
2 oz/50 g d'amandes effilées
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
1 sachet de 3 oz/75 g de bâtonnets de pommes de terre

4 PERSONNES

1 Faites cuire oignon, poivron et céleri à couvert 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez dinde, crème de poulet, oeufs durs, amandes, jus de citron, assaisonnements et la moitié des pommes de terre. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.
3 Remuez parfaitement, puis parsemez le reste des bâtonnets sur le dessus du plat. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., puis servez.

Ragoût de poulet

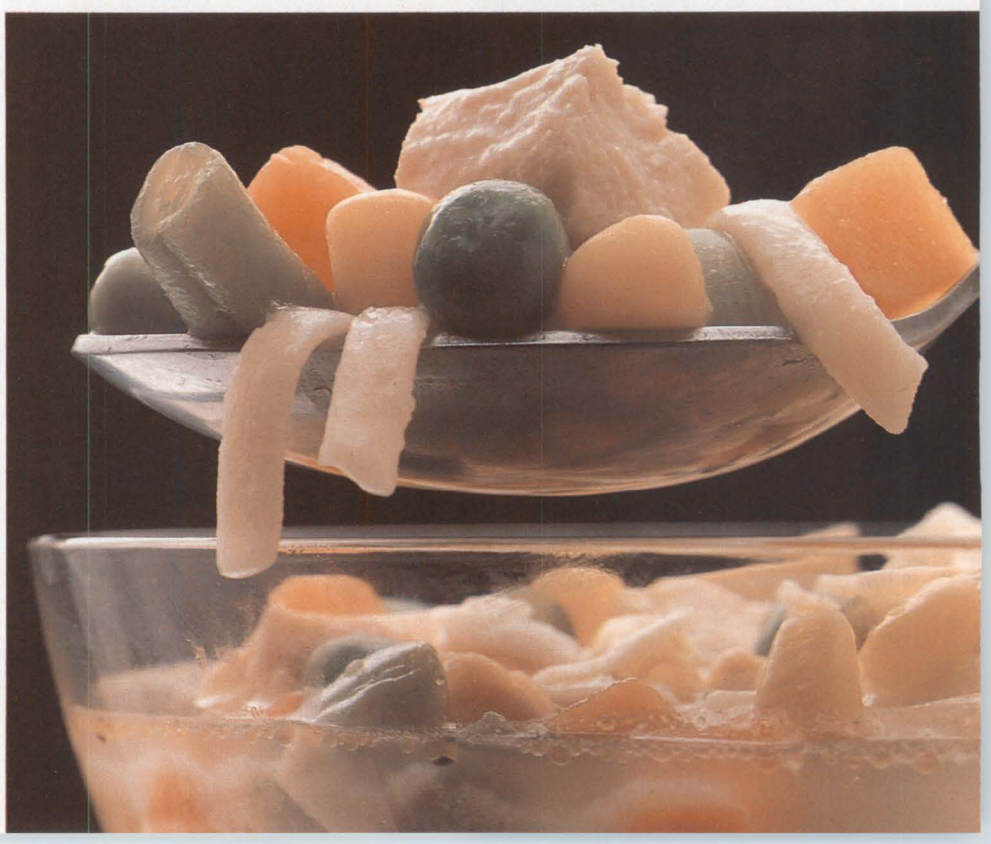
13 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de poulet cuit coupé en petits morceaux
5 ou 6 oz/150 à 175 g de tagliatelles
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de poulet chaud préparé avec 1 cube de bouillon
4 oz/100 g de macédoine de légumes surgelée
1 pincée de marjolaine séchée
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¾ de tasse/175 ml de yogourt épais
poivre noir fraîchement moulu

4 PERSONNES

1 Mettez le poulet, les pâtes, le bouillon, les légumes et la marjolaine dans une grande cocotte, couvrez et faites cuire de 12 à 15 min à MAX., en remuant toutes les 4 min.
2 Délayez la farine dans le yogourt, puis incorporez au ragoût. Faites chauffer 1 ou 2 min de plus à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition. Poivrez au goût et servez.



En haut : *dinde en casserole*
À droite : *ragoût de poulet*

Poulet à la bordelaise

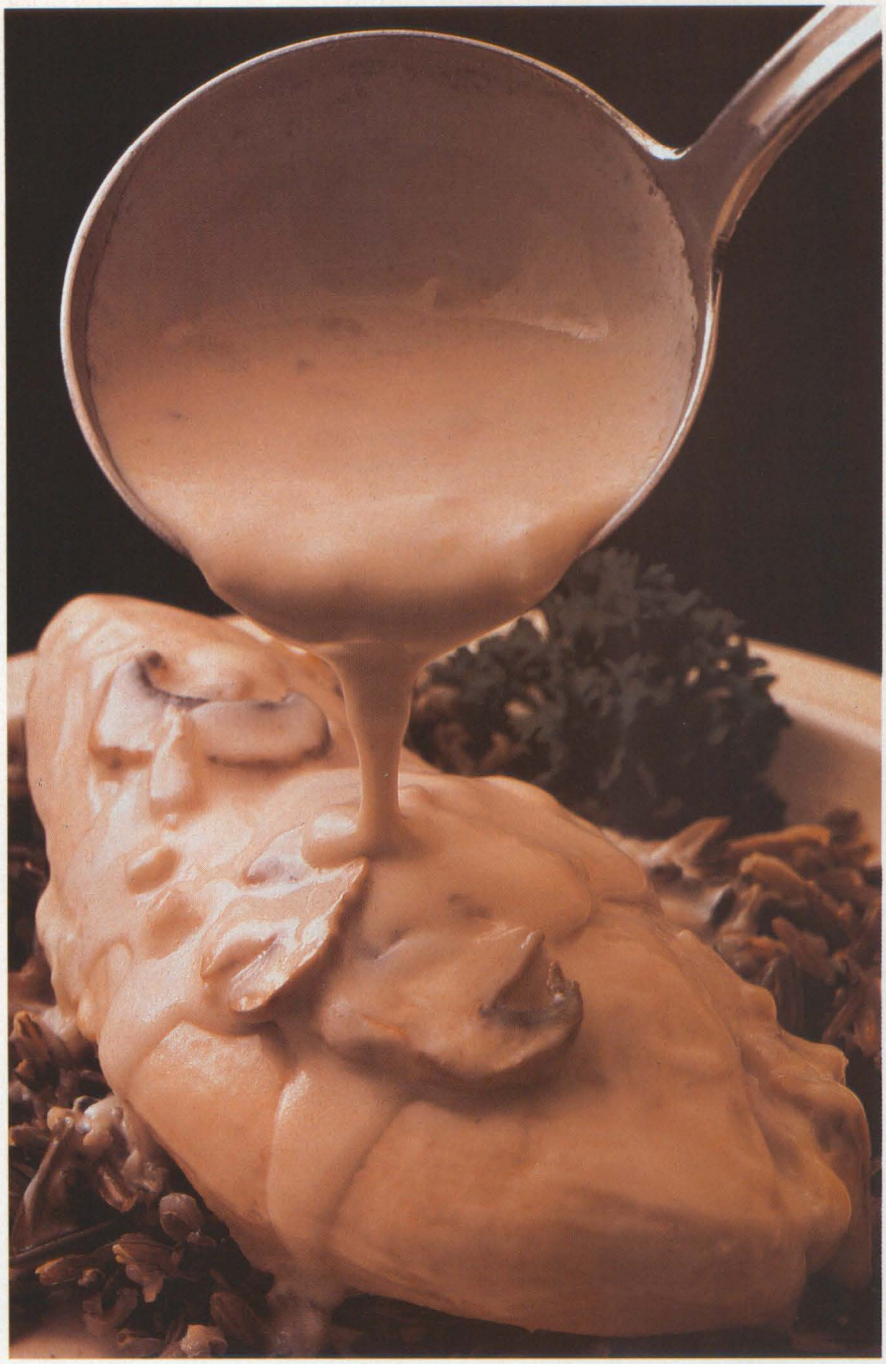
14 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
6 oz/175 g de champignons en tranches
1 petit oignon haché
4 suprêmes de poulet de 3 ou 4 oz/75 à 100 g chacun
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc sec
½ tasse/125 ml de crème 35 %
sel et poivre
riz brun ou riz sauvage pour servir

4 PERSONNES

1 Faites revenir les champignons et l'oignon dans le beurre, à couvert dans un grand plat rectangulaire, de 3 à 5 min à MAX.
2 Disposez les blancs de poulet sur les légumes, en un seul rang, couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en les retournant à mi-temps.
3 Délayez la farine dans le vin blanc, puis ajoutez progressivement la crème et assaisonnez au goût.
4 Retirez le poulet du plat et incorporez le liquide crémeux aux légumes. Replacez le poulet sur le dessus en l'arrosant bien de sauce. Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MED., en retournant le poulet et en tournant le plat 1 fois.
5 Servez immédiatement avec du riz bouilli et une salade verte.



Préparation du poulet à la bordelaise

Disposez *les suprêmes sur les légumes attendris, couvrez et faites cuire à MAX.*

Incorporez *la farine délayée dans le vin et la crème, en arrosant bien le poulet. Poursuivez la cuisson à MED., jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée, en tournant le plat et en retournant le poulet 1 fois.*

Fricassée de poisson

14 min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon émincé
4 oz/100 g de coquilles de blé entier
2 branches de céleri en tranches
4 oz/100 g de haricots verts coupés en morceaux de 2 po/5 cm
le zeste râpé de ½ citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café d'aneth
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de poisson ou de légumes bouillant
1 ¼ à 1 ½ lb/600 à 700 g de baudroie, les arêtes et la peau enlevées, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 7 oz/198 g de haricots de Lima ou de haricots blancs
sel et poivre
⅜ de tasse/75 ml de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Mettez l'oignon, les coquilles, le céleri, les haricots verts, le zeste et le jus de citron, l'aneth et le bouillon dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, remuez, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX.

2 Incorporez le poisson, les haricots et les assaisonnements, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX.

3 Incorporez la crème et faites chauffer 1 min à MAX.

VARIANTE

Remplacez la baudroie par un autre poisson à chair blanche, de l'aiglefin par exemple, mais augmentez la cuisson de 3 ou 4 min à l'étape 1 et diminuez celle du poisson à 4 min à l'étape 2.

RAY DUNS

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 62

Amandes variées épicées 1710
Boeuf
- biftecks hachés à l'oignon 1707
- biftecks hachés aux champignons 1705
- cigares au chou 1706
- lasagne à la viande 1707
- pâtés chinois individuels 1703
- ragoût de boeuf aux légumes 1717
- spaghetti à la tomate 1704

Desserts
- boisson glacée aux fruits 1710
- petits fours 1711
- trempette aux framboises 1709

Fruits
- agrumes au vermouth 1700
- entrée de fruits chauds 1699
- melon et crevettes au gingembre 1702
- poires au fromage 1700

Pains
- pain au fromage 1695
- pain au maïs 1694
- pain aux raisins 1693
- pain-gâteau de blé entier 1696
- pain multigrains 1697
- pain-soufflé au maïs 1697

Poisson
- fricadelles de poisson en sauce 1715
- fricassée de poisson 1720
- mousses au saumon fumé 1714
- riz au poisson fumé 1712
- truite fumée à la moutarde 1713

Soupes et potages
- chaudrée d'aiglefin 1714
- potage aux cerises 1701

Volaille
- dinde en casserole 1718
- poulet à la bordelaise 1719
- ragoût de poulet 1718
- salade de poulet 1709

PLAT minceur

PLAT minceur

Pêches farcies

Voici une entrée spéciale composée de tendres pêches délicieusement fourrées d'une préparation au fromage. Servez-vous de pêches dans leur jus naturel, de façon à diminuer les calories, sans compromettre la saveur du plat. Si désiré, remplacez les pêches par des poires, pour une entrée tout aussi savoureuse.

Pêches farcies

2¾ min

Temps d'attente : aucun

75 cal/315 kJ par portion

1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g de pêches en moitiés dans leur jus naturel, égouttées
4 oz/100 g de fromage à la crème pauvre en matières grasses
1 tranche de 1 oz/25 g de jambon maigre, coupé en petits morceaux
½ cuil. à café d'estragon séché ou 1 cuil. à café d'estragon frais haché
2 cuil. à soupe de céleri haché fin
sel et poivre
feuilles de céleri pour garnir le plat

4 PERSONNES

1 Disposez huit moitiés de pêche, côté coupé vers le haut, dans un plat peu profond et réservez. Hachez finement le reste des pêches.

2 Faites ramollir le fromage de 20 à 30 s à MED., puis incorporez jambon, estragon, pêches hachées et céleri. Assaisonnez au goût, couvrez et réfrigérez environ 30 min.

3 Au moment de servir, couvrez les pêches et faites-les chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en les déplaçant à mi-temps. Remplissez la cavité des pêches de la préparation au fromage.

4 Garnissez le plat de feuilles de céleri et servez aussitôt.